

# ਸਤਨਪਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

## ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

- ❖ ਹਰ ਮਾਂ ਲਈ ਸਤਨਪਾਨ (ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ) ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਤਨਪਾਨ ਰੋਕ ਕੇ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਿਪਲ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ, ਉਲਟੇ ਨਿਪਲ, ਸਤਨਾ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼, ਸਪਾਟ ਨਿਪਲ ਜਾਂ ਉਚਿਤ ਦੁੱਧ ਨਾ ਆਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਉਪਾਅ ਕਰਨਾ:

### ○ ਨਿਪਲਾਂ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ:

- ਗਲਤ ਸਥਿਤੀ/ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿਪਕਾਉਣ ਕਾਰਨ
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਤਨਾਂ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਧੋਵੋ, ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ, ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨਿਰੰਤਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਗਲਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਕਾਰਨ ਸਤਨਾਂ ਤੇ ਦਰਾਰਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਤਨਾਂ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤਨਾਂ ਤੇ ਫੇੜੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



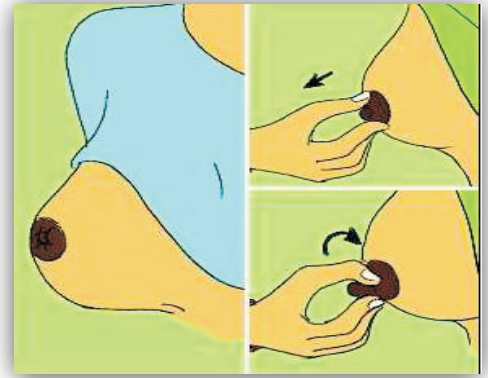
## ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਹਿਮ



- “ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪੈਂਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਪਵੇਗਾ”- ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਕਵਾਲਿਟੀ ਕੇਵਲ ਪੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਦਾ ਹੈ।
- “ਛੋਟੇ ਸਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਪੈਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ”- ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਸਤਨਾਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- “ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਬੰਦ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ”- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਜੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- “ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਮੈਂ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗੀ” - ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਚਾਹੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

### ○ ਉਲਟੇ ਨਿੱਪਲ:

- ਉਹ ਨਿੱਪਲ ਜੋ ਖੜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਲਈ, ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਘੁੰਮਾਓ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰੋ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।
- ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਤਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



### ○ ਸਤਨਾਂ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼:

- ਸਤਨਾਂ ਦਾ ਭਰਿਆ ਰਹਿਣਾ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਨਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਤਨਾਂ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਸਤਨਾਂ ਕਸਵੇ, ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਤਨਾਂ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਪਾਉਣ, ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਤਨਾਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।



### ○ ਵਾਜਬ ਦੁੱਧ ਨਾ ਆਉਣਾ:

- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂਚੋ ਕੀ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀਣ ਦਾ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਜਿਵੇਂ; ਉਚਿਤ ਭਾਰ ਨਾ ਵਧਣਾ (ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ), ਉਚਿਤ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਕਰਨਾ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ), ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ ਉਸਦੀ ਭੁੱਖ ਨਾ ਮਿਟਣਾ ਆਦਿ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਬੱਚਾ, ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਉਨਾ ਹੀ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ।

